

# PRZEKONANIA

Data: \_\_\_\_\_

Jestem...

Czuje się jak...

Potrzebuję...

Chcę...

# REFLEKSJA

Przeczytaj na spokojnie jeszcze raz to co napisałeś. Co sądzisz o opisaney osobie? Jakie to uczucia w Tobie wzbudza?

## ZAPISZ

# RADA

Gdybyś miał dać jedną radę osobie o której możesz przeczytać wyżej? Jaka by ona była? Czego by dotyczyła?

## ZAPISZ

# ŻYCZENIA

Gdyby wszystkie życzenia które Ci ktoś złoży mogły się spełnić jakie życzenia chciałbyś dostać? Zapisz na następnej stronie.

## ZAPISZ

Zapraszam Cię do zachowania tego ćwiczenia i jeśli będziesz mieć na to ochotę powrotu do niego za miesiąc, a może nawet za rok. Zobaczysz jak Twoje postrzegania się zmieniły. Wracanie do tego typu ćwiczeń pomoże Ci utrzymać właściwy kurs, nie zawsze ten sam ale dzięki takiej refleksji możesz go świadomie skorygować. Pozwól sobie na zmiany w swoim życiu, pozwól sobie na zmianę swoich dążeń.

*Dominika Karczmarczyk*

Ocean Możliwości  
[www.coaching.szczecin.pl](http://www.coaching.szczecin.pl)